

## Covid-19 الآن؟ ماذا بقضية وثيق اتصال على كنت

هذا التوجيه مخصص للأشخاص الذين تم تحديدهم على أنهم على اتصال وثيق بالأشخاص الذين تبين أنهم الإيجابيين لفيروس كوفيد 19. يُعرّف هذا على أنه وجود شخص على بعد 6 أقدام لمدة 15 دقيقة تراكمية أو أكثر في فترة 24 ساعة بينما تُعتبر الحالة معدية (قبل 48 ساعة من ظهور الأعراض؛ وبالنسبة للحالات التي لا تظهر عليها أعراض، قبل 48 ساعة من التاريخ تم اختبارهم).

### علامات مرض كوفيد 19 وأعراضه

الأعراض الأكثر شيوعًا لفيروس كورونا المستجد هي الحمى والسعال وصعوبة التنفس وفقدان التذوق/الشم والتهاب الحلق وآلام الجسم والصداع والقشعريرة والإسهال والغثيان/القيء. وقد تنتج هذه الأعراض أيضًا عن العديد من الأمراض الأخرى. ولا يعني ظهور الحمى أو أي أعراض، أنك مصاب بفيروس كوفيد 19، ولكن يجب عليك الاتصال بمقدم الرعاية الصحية لك.

### فترة المراقبة

ابق في المنزل أو في بيئة مماثلة للأسبوعين المقبلين. تجنب التجمعات والأنشطة العامة وممارسة التباعد الاجتماعي. وهذا يعني ضرورة بقائك خارج الأماكن العامة حيث قد يحدث اتصال وثيق مع الآخرين (على سبيل المثال، مراكز التسوق ودور السينما والملاعب) وأماكن العمل والمدارس وغيرها من بيئات الفصول الدراسية ووسائل النقل العامة (على سبيل المثال، الحافلات ومترو الأنفاق وسيارات الأجرة والمشاركة بالركوب) طوال فترة مراقبتك ما لم تحصل على موافقة الولاية أو وزارة الصحة المحلية. كما يجب على من كانوا على اتصال وثيق معك البقاء في الحجر الصحي لمدة 14 يومًا من آخر تعرض لهم ما لم يكن كل من الشخص المصاب والمخالط القريب يرتدون قناعًا في جميع الأوقات أثناء التعرض؛ هذا من شأنه أن يعفي من كان على اتصال معك من الحجر الصحي.

يجب على من كانوا على اتصال وثيق معك مراقبة صحتك يوميًا لمدة تصل إلى 14 يومًا لأن إدارة الصحة الوطنية (NDDoH) قد حددت أنك تعرضت للإصابة بفيروس كوفيد 19. وهذا لا يعني أنك ستصاب بفيروس كوفيد 19.

يوصى بمراقبة نفسك للأعراض 14 يومًا بعد تعرضك المحتمل الأخير لشخص مصاب بفيروس كوفيد 19.

ضع في حسابك إجراء اختبار بعد 7-10 أيام من تعرضك الأخير لحالة فيروس كوفيد 19، حتى لو لم تكن لديك أعراض. تتوفر الاختبارات العامة المجانية في جميع أنحاء ولاية داكوتا الشمالية لأي شخص يرغب في اختبار فيروس كوفيد 19. انقر [هنا](#) للحصول على معلومات محدثة عن أحداث الاختبار المجانية.

إذا أصبت بالمرض وخضعت لاختبار فيروس كوفيد 19 خلال هذه الفترة وتبين أنك إيجابي. ستعمل NDDoH معك على مواصلة المراقبة كحالة مؤكدة للإصابة بفيروس كوفيد 19. وإن تبين أن نتيجة فحصك سلبي، ستظل بحاجة إلى الالتزام بفترة الحجر الصحي الموصى بها، حيث قد يستغرق الأمر ما يصل إلى 14 يومًا لتطوير الإصابة بفيروس كوفيد 19.

لا يتعين على الأفراد الآخرين في منزلك الالتزام بالحجر الصحي ما لم يتم إخطارهم بأنهم على اتصال وثيق أيضًا.

### تحقق من درجة حرارتك وأعراضك

من المهم للغاية بالنسبة لك مراقبة صحتك يوميًا حتى يمكن الاعتناء بك وعلاجك بسرعة إذا مرضت. بناءً على ما هو معروف من حالات عدوى فيروس كورونا الأخرى، فإن 14 يومًا هي أطول وقت بين آخر مرة تعرضت فيها لفيروس كورونا (كوفيد 19) ووقت ظهور الأعراض.

## Covid-19 الآن؟ ماذا بقضية وثيق اتصال على كنت

آخر مراجعة للوثيقة:

- قم بقياس درجة حرارتك (قم بذلك وفقًا لتعليمات ميزان الحرارة) مرتين في اليوم: مرة واحدة في صباح ومرة أخرى في مساءً (إذا نسيت، قم بقياس درجة حرارتك بمجرد أن تتذكر)
  - كما يجب عليك فحص درجة حرارتك في أي وقت تشعر فيه بالحمى أو تكون محمومًا.
  - سجّل درجة حرارتك مرتين يوميًا، وكل يوم جنبًا إلى جنب مع أي من الأعراض المذكورة أدناه.
- إذا عانيت من الحمى (100.4 درجة فهرنهايت أو أعلى)، أو السعال، أو ضيق التنفس، أو أعراض أخرى مثل فقدان حاسة التذوق/الشم، أو القشعريرة، أو التهاب الحلق، أو آلام الجسم، أو الصداع، أو الإسهال، أو الغثيان/القيء فيجب عليك الخضوع لاختبار التحقق من إصابتك بفيروس كورونا.

### ماذا أفعل لو مرضت خلال فترة المراقبة هذه؟

ما لم تكن حالة طارئة، لا تذهب إلى عيادة أو مستشفى دون الاتصال أولاً. سيتيح الاتصال مسبقًا الفرصة للعيادة أو المستشفى للاستعداد للترحيب بك والاعتناء بك بأكثر الطرق أمانًا. وإذا كان لابد من الذهاب إلى المستشفى قبل الاتصال، يجب عليك إبلاغ الموظفين على الفور بأنك خاضع للمراقبة للتحري عن إصابتك بفيروس كورونا (كوفيد 19). إذا أصبت بالمرض وكانت نتيجة الاختبار سلبية في أي وقت خلال فترة المراقبة، فلا يزال يتعين عليك البقاء في الحجر الصحي لمدة 14 يومًا.

# Covid-19 الآن؟ ماذا بقضية وثيق اتصال على كنت

آخر مراجعة للوثيقة: 2000 /11 /10